**«Шкала повседневных личностных проблем»**

**Инструкция**: «Ниже описаны типичные задачи, которые каждый человек решает в повседневной жизни. Люди существенно различаются между собой тем, как они справляются с этими задачами: как правило, человеку что-то удается легко, а что-то вызывает значительные затруднения.

Вам необходимо оценить, в какой степени решение каждой представленной задачи составляет трудность лично для Вас. При оценке ориентируйтесь, прежде всего, на собственные ощущения трудности, которые Вы обычно испытываете при решении соответствующей задачи. Для этого используйте (обведите или перечеркните) один из возможных вариантов ответа:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **не**  **трудно** | **затруднительно** | **умеренно**  **трудно** | **очень**  **трудно** |

Не нужно много времени тратить на обдумывание своих ответов. Давайте тот ответ, который первым приходит в голову. Не пропускайте ни одной задачи и помните, что здесь нет правильных и неправильных, хороших и плохих ответов.

*По Вашим субъективным ощущениям, насколько Вам трудно*:

|  | не трудно | затруднительно | умеренно трудно | очень трудно |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. … заранее планировать предстоящие дела | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. … трезво оценивать свои достоинства и недостатки | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. … доводить начатое дело до конца | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. … усваивать большой объем новой информации | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. … отличать желаемое от действительного | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. … не завидовать чужим успехам и достижениям | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. … быть последовательным в своих решениях и поступках | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. … принять заслуженную критику в свой адрес | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. … быстро переключаться с выполнения одного дела на другое | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. … выделять главное и второстепенное в большом количестве информации | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. … делать все своевременно, в том числе не опаздывать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. … искренне сопереживать несчастью другого человека | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. … брать на себя ответственность за результаты и последствия своих действий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. … длительно концентрироваться на выполнении какой-то задачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. … отказывать знакомому человеку в удовлетворении его просьбы | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. … прогнозировать последствия собственных действий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. … высказывать и отстаивать свое личное мнение в присутствии незнакомых людей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. … принимать решения в условиях неопределенности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. … знакомиться и общаться с новыми людьми | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. … не отступать и не сдаваться при столкновении с препятствиями | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. … извлекать уроки из собственных ошибок и неудач | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. … не зависеть от чужого мнения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. … запоминать большие объемы информации | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. … прощать окружающим людям их ошибки | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. … понимать смысл своих поступков и жизни в целом | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. …спорить и убеждать других людей в своей правоте | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. … не беспокоиться и не расстраиваться по мелочам | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. … выражать другому человеку свою благодарность | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. … не раздражаться по пустякам | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. … соблюдать заведенный распорядок дня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. … найти для себя достойную цель в жизни | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. … выполнять обещания, данные себе и другим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. … представить самого себя и свою жизнь в будущем | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. … признать свою вину и извиниться за свои поступки | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. … привести в порядок свои мысли, чувства, желания | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. … прекращать (разрывать) отношения с неприятными людьми | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. … посмотреть на что-то с другой стороны, изменить свои взгляды и убеждения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. … найти общий язык, договориться с малознакомым собеседником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. … приспосабливаться к новым условиям и изменениям в своей жизни | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. … критиковать, ругать или наказывать другого человека, когда он этого заслуживает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41. … признавать свои ошибки | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42. … защищать свои интересы, если другой человек их намеренно или нечаянно нарушил | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43. … адекватно оценить сильные и слабые стороны своего характера | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44. … уважительно относиться к мнению и  интересам других людей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45. … рационально распределять время в течение дня между различными занятиями | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46. … обдумывать или делать несколько дел одновременно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47. … побороть сомнения, неуверенность, страх перед началом нового дела, в котором не хватает опыта | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48. … не поддаваться влиянию со стороны окружающих | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49. … преследовать свои цели вопреки трудностям | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 50. … расслабиться и отвлечься от существующих проблем | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51. … дать объективную оценку результатам собственной работы | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52. … присоединиться к компании малознакомых людей, освоиться в новом коллективе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 53. … четко определить и сформулировать свою точку зрения на какую-нибудь проблему | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54. … осознать свои действительные желания, истинные намерения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55. … мыслить оптимистично и сохранять позитивный настрой, несмотря на наличие проблем | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 56. … расставить приоритеты в собственных целях и желаниях | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57. … собраться и взять себя в руки после какой-то неудачи, провала, поражения | 1 | 2 | 3 | 4 |